సాక్షి
తూర్పుగోదావరి
శనివారం । 13 । మే । 2023



దైవ దర్శనానికి వెళ్తూ తిరిగిరాని లోకాలకు..

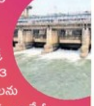
దైవదర్శనానికి బయలుదేరిన ఇద్దరు మహిళలు వశిష్ట గోదావరి నదిలో గల్లంతయ్యారు. - వివరాలు IIలో▸

ఉష్ణోగ్రతలు



రాజమండ్రి
గరిష్టం: 42.0
కనిష్టం: 27.0
కాకినాడ
గరిష్టం: 39.6
కనిష్టం: 27.6
అమలాపురం
గరిష్టం: 37.7
కనిష్టం: 27.4

కడలిలోకి 7,423 క్యూసెక్కులు



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ వద్ద శుక్రవారం గోదావరి ఉధృతి పెరిగింది. దీంతో మిగులు జలాల విడుదలను పెంచారు. బ్యారేజీ నుంచి శుక్రవారం సాయంత్రం 7,423 క్యూసెక్కుల మిగులు జలాలను సముద్రంలోకి విడిచిపెట్టారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 10.65 అడుగులకు చేరింది.

న్యూస్‌రీల్

ఎంపీకి సీఎం జగన్ శుభాకాంక్షలు



భరత్‌కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్న జగన్

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్‌కు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి శుక్రవారం పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తాడేపల్లిలోని క్యాంప్ కార్యాలయానికి వచ్చిన భరత్‌ను సీఎం సాదరంగా ఆహ్వానించారు. విషెస్ తెలియజేశారు.

రత్నగిరికి పోటెత్తిన భక్తులు



సత్యదేవుని దర్శనానికి క్యూ కట్టిన భక్తులు

అన్నవరం: రత్నగిరిపై సత్యదేవుని ఆలయానికి శుక్రవారం భక్తులు పోటెత్తారు. గురువారం రాత్రి, శుక్రవారం తెల్లవారుజామున రత్నగిరిపై పెద్ద సంఖ్యలో వివాహాలు జరిగాయి. అలాగే ఇతర ప్రాంతాల్లో వివాహాలు చేసుకున్న నవదంపతులు శుక్రవారం ఉదయం సత్యదేవుని ఆలయానికి తరలి వచ్చారు. మరో వైపు సత్యదేవుని దర్శనానికి వచ్చిన సాధారణ భక్తజనంతో ఆలయం కిక్కిరిసింది. సుమారు 40 వేల మంది భక్తులు సత్యదేవుని దర్శించి పూజలు చేశారు. స్వామి వారి దర్శనానికి రెండు గంటలు, ప్రత్యేక దర్శనానికి గంట సమయం పట్టింది. ఆలయ ప్రాంగణం, వ్రత మండపాలు, క్యూ లైన్లు అన్నీ భక్తులతో నిండిపోయాయి. సత్యదేవుని దర్శించిన భక్తులు సప్తగోకులంలో గోవులకు ప్రదక్షిణ చేశారు. స్వామివారి వ్రతాలు మూడువేలు జరిగాయి. అన్ని విభాగాల ద్వారా దేవస్థానానికి రూ.40 లక్షల ఆదాయం వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

14న వాసిరెడ్డి పద్మకు సత్కారం

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): ప్రజా జీవితంలో సుమారు 35 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న ఏపీ మహిళా కమిషన్ చైర్‌పర్సన్ వాసిరెడ్డి పద్మకు 14వ తేదీ ఆదివారం సాయంత్రం 5 గంటలకు ఆనంద్ రీజెన్సీ పందిరిహాలులో అభినందన సత్కారం ఏర్పాటు చేశారు. రాజమండ్రి రౌండప్ ఆధ్వర్యాన నిర్వహించే ఈ ఆత్మీయ కార్యక్రమానికి సీనియర్ పాత్రికేయుడు వీఎస్ఎస్ కృష్ణకుమార్ అధ్యక్షత వహిస్తారు. రాష్ట్ర బీసీ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ, పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు హాజరవుతారని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

చిన్నారులకూ ఆధార్ తప్పనిసరి

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): క్షేత్రస్థాయిలో 0 నుంచి ఐదేళ్ల మధ్య చిన్నారులకూ ఆధార్ నమోదు తప్పనిసరి అని కలెక్టర్ మాధవీలత చెప్పారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఐసీడీఎస్ అధికారులతో ఆమె సమావేశమయ్యారు. సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేయాలంటే ఆధార్ నంబరు కావాల్సి ఉంటుందన్నారు. పిల్లల వివరాలతో ఎప్పటికప్పుడు ఆధార్ నమోదుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఏదైనా మండలం, గ్రామంలో ఎక్కువ మంది పిల్లలుంటే ప్రత్యేక ఆధార్ నమోదు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. బిడ్డ తల్లి, తండ్రి ఆధార్ వివరాలతో ఆధార్ నంబర్ కేటాయిస్తారన్నారు. ఐదేళ్లు దాటాక బయోమెట్రిక్ తీసుకుని ఆధార్‌కార్డు జారీ చేయనున్నట్లు వివరించారు. 0-5 మధ్య ఉన్న పిల్లల్లో జిల్లాలో ఏ ఒక్కరూ ఆధార్ నంబరు లేకుండా ఉండరాదన్నారు.

15న వికాసలో జాబ్‌మేళా

కాకినాడ సిటీ: వికాస కార్యాలయంలో ఈనెల 15న జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆ సంస్థ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ కె లచ్చారావు శుక్రవారం విలేకర్లకు తెలిపారు. వరుణ్ మోటార్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీలో రిలేషన్‌షిప్ మేనేజర్, ఎగ్జిక్యూటీవ్ ఎవాల్యుటర్స్, టెలికార్, డ్రైవర్స్, జీఎస్‌టి కన్సల్టెంట్‌లో అకౌంటెంట్, నిట్ బ్యాంకులో రిలేషన్‌షిప్ మేనేజర్, డెక్కన్ కెమికల్స్ కంపెనీలో ట్రైనీ, హోండాయ్ మోబీస్‌లో టెక్నీషియన్ ఉద్యోగాలకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తారన్నారు. ఇసుజు మోటార్స్ లిమిటెడ్‌లో టెక్నీషియన్, డీడీయూజీకెవై స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ ద్వారా ట్రైనింగ్ ఇచ్చి ఉద్యోగం కల్పించనున్నారు. పై ఉద్యోగాలకు ఎస్ఎస్‌సీ, ఇంటర్, ఐటిఐ, డిప్లొమో, డిగ్రీ, బిటెక్ ఉత్తీర్ణులైన 35 సంవత్సరాల లోపు అభ్యర్థులు అర్హులన్నారు. వీరికి నెలకు రూ.10 వేలు నుంచి రూ.25 వేలు వరకు జీతం, ఇన్సెంటీవ్స్, భోజనం, వసతి, రవాణా సౌకర్యం ఆయా ఉద్యోగాలను బట్టి ఉంటుందన్నారు. ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు ఈనెల 15న కలెక్టరేట్ ఆవరణలోని వికాస కార్యాలయంలో ఉదయం 9 గంటలకు సర్టిఫికెట్స్ జెరాక్స్‌లతో హాజరు కావాలన్నారు.

మూడు ముళ్ల బంధం

- బాల్య వివాహాలతో బోలెడు అనర్థాలు..
- గుట్టుచప్పుడుగా అక్కడక్కడ పెళ్లిళ్లు
- నియంత్రణకు జిల్లా యంత్రాంగం కసరత్తు
- వివిధ స్థాయిలలో కమిటీల ఏర్పాటు
- ఐదేళ్లలో 153 బాల్య వివాహాలకు బ్రేకులు



కొవ్వూరు: ప్రోత్సాహిస్తే అమ్మాయిలు అన్ని రంగాల్లోనూ దూసుకు పోతున్నారు. అబ్బాయిలను మించి మరీ ముందంజ వేస్తున్నారు. ఇటీవల టెన్తు..ఇంటర్మీడియెట్ పరీక్షా ఫలితాల్లో సైతం వీరిదే పైచేయిగా నిలిచింది. అయితే వీరిపట్ల ఇప్పటికీ కొందరు తల్లిదండ్రుల ఆలోచనల్లో మార్పు రావడం లేదు. లింగ వివక్ష చూపుతూనే ఉన్నారు. ఆడబిడ్డను చిన్నచూపు చూస్తూనే ఉన్నారు. భవిష్యత్‌లో రాణించాల్సిన అమ్మాయిల ఆశలను మొగ్గలోనే తుంచేస్తున్నారు. మూడు ముడులు వేసేస్తే తమ పని అయిపోతుందని భావిస్తున్నారు. తమ బాధ్యత నెరవేరిపోతుందనుకుంటున్నారు. బరువు తీరుతుందోనో.. పేదరికం, ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్లనో, మేనరికం తదితర కారణాలతో చిన్న వయస్సులోనే పెళ్లి చేసి సాగనంపేస్తున్నారు. చట్టరీత్యా నేరమని తెలిసి కొందరు, అవగాహన రాహిత్యంతో కొందరు ఇలా వివాహాలు చేస్తున్నారు.

టీనేజీలో అనర్థాలు

14,15,16 ఏళ్ల వయస్సులోనే అమ్మాయిలకు పెళ్లి చేయడం వల్ల శారీరక.. ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో అనర్థాలుంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వయో పరిపక్వత చెందకపోవడంతో మానసికంగాను, ఆరోగ్య పరంగాను అనేక రకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయంటున్నారు. వయసు చాలక.. ఆలోచనా శక్తి తక్కువగా ఉండడంతో కొంత మంది ఒత్తిళ్లకు లోనవుతున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వీరిలో కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు.చిన్న వయస్సులో గర్భం దాల్చడంతో అక్కడక్కడ మాత,శిశు మరణాలు కూడా సంభవిస్తున్నాయి. శిశువు లోపాలతో పుట్టడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఆధునిక సమాజంలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, చట్టాలు అమలులోకి వచ్చినా అక్కడక్కడ బాల్య వివాహాలు ఒకటీ అరా చేస్తూనే ఉన్నారు. గడచిన ఐదేళ్లలో జిల్లా వ్యాప్తంగా 153 బాల్య వివాహాలను ఐసీడీఎస్ అధికారులు అడ్డుకున్నారు. జాతీయ కుటుంబ సర్వేలోనూ ఆందోళనకరమైన నిజాలు వెలుగుచూశాయి. 15 నుంచి 19 ఏళ్ల లోపు పెళ్లయిన వారిలో ఐదు శాతం మంది గర్భం దాల్చుతున్నారని తేలింది.

నియంత్రణకు చట్టాలు

- అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు, అబ్బాయికి 21 ఏళ్లు నిండకుండా పెళ్లి చేయడం చట్టరీత్యా నేరం.
- బాల్య వివాహాలు చేసిన తల్లిదండ్రులకు,సహకరించిన వారికి రెండేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.లక్ష జరిమానా విధిస్తారు.
- ప్రోత్సహించిన, పాల్గొన్న వారు కూడా శిక్షార్హులే.
- మేజర్ అయిన వరుడికి, తల్లిదండ్రులకు పోక్సో చట్టం ప్రకారం పదేళ్ల శిక్ష పడే అవకాశం ఉంది.
- 16 ఏళ్ల లోపు బాలికను వివాహం చేసుకుని సంసారం చేస్తే అత్యాచారం కేసుగా పరిగణిస్తారు. ఇరవై ఏళ్ల శిక్ష పడే అవకాశం ఉంది.

కమిటీలతో క్లెయిం

2013లో జిల్లా,డివిజన్, మండల, గ్రామ స్థాయిలో బాల్య వివాహాల నియంత్రణకు కమిటీలను ఏర్పాటు చేశారు. వివాహాలకు చట్టబద్ధత కావాలంటే రిజిస్ట్రేషన్లను తప్పని సరి చేశారు. రిజిస్ట్రేషన్‌లు చేసుకుంటే బాల్య వివాహాలకు తావుతుండదు. గ్రామ,వార్డు స్థాయిలో మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శి ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వధూవరుల వయస్సు నిర్ధారణ ధ్రువీకరణ, నివాస ధృవపత్రాలు, ఆధార్ కార్డులు, పాసుపోస్టు సైజు ఫోటోలు, పెళ్లి పత్రిక దరఖాస్తుతో జత చేయాల్సి ఉంటుంది. కమిటీలున్నప్పటికీ కళ్లుగప్పి అక్కడక్కడ పల్లెల్లో ఇప్పటికీ పెళ్ళిళ్లు చేసేస్తున్నారు. బాల్య వివాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలిస్తే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్లు 1098,181,100కి కాల్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాల కారణంగా బాల్య వివాహాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది.

జిల్లాల్లో ఆగిన బాల్య వివాహాలు

సంవత్సరం	ఆగిన వివాహాలు
2019	13
2020	33
2021	33
2022	64
2023	10
మొత్తం	153

జిల్లాలో ఆగిన పెళ్లిళ్లు

జిల్లా వ్యాప్తంగా ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టుల వారిగా గమనిస్తే ఐదేళ్లలో గరిష్ఠంగా గోపాలపురం, కొరుకొండ ప్రాజెక్టుల్లో ఒక్కో చోట 28 చొప్పున వివాహాలను అధికారులు అడ్డుకున్నారు. రంగంపేట,రాజమహేంద్రవరంలో 17 బాల్య వివాహాలను అడ్డుకున్నారు. గోపాలపురంలో 15, దేవరపల్లిలో 13, కోరుకొండలో 12,రాజానగరం,ఉండ్రాజవరం మండలాల్లో తొమ్మిది చొప్పున నిలిపివేశారు. కొవ్వూరు పురపాలక సంఘంలో 2009లో రెండు వివాహాలను అడ్డుకున్నారు. బిక్కవోలులో గతేడాది రెండు వివాహాలు నిలిపివేశారు.

నియంత్రణకు చర్యలు



బాల్య వివాహాల కారణంగా కలిగే అనర్థాలపై ఐసీడీఎస్ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. 2013లో బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టాన్ని సవరించారు.జిల్లా స్థాయిలో కలెక్టర్,డివిజన్‌లో ఆర్డీవో,మండల స్థాయిలో తహసీల్దార్, గ్రామ స్థాయిలో వీఆర్వోలను చైల్డ్ మ్యారేజ్ ప్రొహిబిషన్ ఆఫీసర్లతో కమిటీలను ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 3 బాల్య వివాహాలపై కేసు నమోదు చేశారు. ఐదేళ్లలో 153 బాల్య వివాహాలను నియంత్రించాం.

– కె.విజయకుమారి,
మతా,శిశు సంక్షేమ శాఖ జిల్లా అధికారి

ఆరోగ్య సమస్యలు



అమ్మాయిలకు 18 ఏళ్లు నిండకుండా పెళ్లి చేస్తే ఆరోగ్య పరమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయి. చిన్న వయస్సులో గర్భం దాల్చితే గర్భాశయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఎదుగుదలపై ఇది ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎదుగుదల సరిగా లేని పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లికి, బిడ్డకు కూడా నష్టం. మాతా,శిశు మరణాల సంఖ్యకు బాల్య వివాహాలు కూడా కారణం.శిశువు ఎదుగుదలపై కుడా ప్రభావం కనిపిస్తుంది.

– డాక్టర్ అనుసూరి పద్మలత,
వైద్యనిపుణులు,రాజమహేంద్రవరం

బాల్య వివాహాలు శిక్షార్హం



అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు, అబ్బాయికి 21 ఏళ్లు లోపు వివాహం చేయడం చట్టరీత్యా నేరం. బాల్య వివాహాలు చేసుకున్న వాళ్లతో పాటు ప్రోత్సహించిన,వివాహాల్లో పాల్గొన్న వారూ శిక్షర్హులే అవుతారు. తల్లిదండ్రులకు రెండేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.1లక్ష జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది. అమ్మాయి మైనర్ అని తెలిసి పెళ్లి చేసుకుంటే వరుడు కూడా శిక్షర్హుడవుతాడు.

– బొబ్బా భారతీ, న్యాయవాది,కొవ్వూరు

త్వరలో మూడు భారీ పరిశ్రమల ఏర్పాటు

కలెక్టర్ మాధవీలత వెల్లడి



సీటీఆర్ఐ(రాజమహేంద్రవరం): ఔత్సాహిక పారిశ్రామికీకరణకు జిల్లాలో అనుకూలమైన వాతావరణం ఉందని కలెక్టర్ మాధవీలత అన్నారు. శుక్రవారం జరిగిన జిల్లా పరిశ్రమల అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో వివిధ స్థాయిల్లో రూ.630.76 కోట్లతో 3,783 యూనిట్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. తద్వారా 15,200 మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించామన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు రూ.230 కోట్లతో 194 పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి 516 మందికి ఉపాధి కల్పించామన్నారు. రూ.1,660 కోట్లతో మరో మూడు భారీ పరిశ్రమలు ఏర్పాటవుతాయన్నారు. వీటి ద్వారా 2,691 మందికి ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు వస్తాయన్నారు. జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ ద్వారా 67 పరిశ్రమలకు స్థాపనకు దరఖాస్తులు వచ్చాయన్నారు. వీటిలో ఇప్పటి వరకు 45 పరిశ్రమలకు మంజూరు ఉత్తర్వులు జారీ చేశామన్నారు. సింగిల్ విండో కింద 646 ప్రతిపాదనలకు గాను 591 యూనిట్లకు అనుమతులు జారీ చేశామని కలెక్టరు వివరించారు. మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తలకు సంబంధించి 241 దరఖాస్తులను బ్యాంకులకు సిఫార్సు చేశామన్నారు. 143 యూనిట్లకు బ్యాంకులు రుణాలు అందిస్తాయన్నారు. సమావేశంలో డీఐవో వేంకటేశ్వరరావు, జిల్లా సూక్ష్మ పరిశ్రమల అధికారి కె.శ్రీనివాసరావు, జిల్లా ఫుడ్ కార్పొరేషన్ అధికారి రామ మోహన్, గ్రౌండ్ వాటర్ అధికారి వై.శ్రీనివాస్ వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చలించిన జేసీ..బాలునికి వైద్య సేవలు

- బాలుడి దయనీయతపై స్పందించిన జేసీ
- చొరవతో ఆరోగ్యశ్రీ ట్రస్ట్ ద్వారా వైద్య సేవలు



ఆసుపత్రిలో బాలుని వైద్యంపై ఆరా తీస్తున్న జేసీ తేజ్‌భరత్

కంబాలచెరువు(రాజమహేంద్రవరం): ప్రమాదవశాత్తూ కాలు విరిగిన ఓ బాలుడికి వైద్య చికిత్సలు చేయించేందుకు జేసీ ఎన్.తేజ్‌భరత్ చొరవ తీసుకున్నారు. బాలుడి విషయం వాట్సప్ మేసేజ్ ద్వారా తెలుసుకుని వెంటనే స్పందించారు. వైద్యసేవలు అందేలా చూశారు. వివరాల్లోకెళితే....రాజమహేంద్రవరం పరిధిలోని నామవరానికి చెందిన ఎం చరణ్ కుమార్‌కు తల్లిదండ్రులు లేరు. ఆరేళ్ల బాలుడు తన అమ్మమ్మ వద్ద ఉంటున్నాడు. గురువారం ఇంట్లో ఆడుకుంటూ పడిపోయాడు. దీంతో కాలువిరిగింది. బాలుడ్ని రాజమహేంద్రవరంలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ ఆపరేషన్ చేయలేమని చెప్పారు. బాబు పరిస్థితి ఇబ్బందికరంగా ఉండడంతో వెంటనే దానవాయిపేటలోని మరో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ ఆరోగ్యశ్రీ ట్రస్టు ద్వారా వైద్య సేవలు చేసేందుకు సిద్ధపడ్డారు. కానీ ఆరోగ్యశ్రీ నుంచి అనుమతి రావడానికి మూడు రోజుల వరకు పడుతుందన్నారు. ఈ విషయాన్ని డీసీపీసీ సభ్యులు గొట్టిముక్కల అనంతరావు వాట్సప్ ద్వారా జేసీ తేజ్‌భరత్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వెంటనే ఆయన స్పందించారు. చరణ్‌కుమార్‌కు శస్త్ర చికిత్స చేయాలని, ఆరోగ్యశ్రీ అనుమతి రాకపోతే తాను ఖర్చు భరిస్తానని ఆసుపత్రి వైద్యులకు చెప్పి ఏర్పాట్లు చేయించారు. శుక్రవారం చికిత్స చేసిన ఆస్పత్రికి వెళ్లి బాలుడి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్. తేజ్ భరత్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందిస్తోందన్నారు. కొందరికి సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యశ్రీ కార్డు పొందలేక పోతున్నారన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ ట్రస్ట్ జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ పి.ప్రియాంక, డీసీపీపీ మెంబర్ గొట్టిముక్కల అనంతరావు, హాస్పిటల్ ఎండి డాక్టర్ రామారెడ్డి, సచివాలయ సిబ్బంది ఉన్నారు.

పీడీఎస్ బియ్యం స్వాధీనం



స్వాధీనం చేసుకున్న పీడీఎస్‌బియ్యం, వాహనం, అదుపులోకి తీసుకున్న డ్రైవర్‌తో విజిలెన్స్ అధికారులు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: కాతేరు నుంచి అక్రమంగా తరలిస్తున్న మూడు వేల టన్నుల పీడీఎస్ బియ్యాన్ని రీజినల్ విజిలెన్స్‌అండ్‌ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు, రెవెన్యూ,సివిల్ సప్లయిస్ అధికారులు పట్టుకున్నారు. రీజినల్ విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులకు అందిన సమాచారం మేరకు కాతేరులో బియ్యం తరలిస్తున్న వాహనాన్ని శుక్రవారం తనిఖీ చేశారు. బిల్లులు లేకుండా 60బస్తాల్లో 3వేల మెట్రిక్‌టన్నుల పీడీఎస్ బియ్యాన్ని గుర్తించారు. పిఠాపురం మండలం బి.ప్రత్తిపాడుకు చెందిన ఊట మణికంఠ అదే గ్రామానికి చెందిన ఆదివిష్ణును ఏలూరు జిల్లాకొక్కిరపాడు వెళ్లి బియ్యం తీసుకురమ్మన్నాడు. ఆదివిష్ణు కొక్కిరపాడులో మూడు ప్రాంతాల నుంచి బియ్యం బస్తాలను తీసుకుని వాహనంలో బి.ప్రత్తిపాడుకు తరలిస్తున్నాడు. అధికారులు బియ్యాన్ని సీజ్ చేసి కేసు నమోదు చేశారు.వాహన డ్రైవరు, ఓనర్, బియ్యం ఓనర్, సంబంధిత వ్యక్తులపై క్రిమినల్ కేసు నమోదుకు రాజమహేంద్రవరం త్రీటౌన్ పోలీసులకు సిఫారసు చేశారు.

పిల్లల ఆరోగ్యానికి 'బంగారు కొండ'

- జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా కార్యక్రమం
- కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్ భరత్ వెల్లడి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్‌భరత్

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): చిన్నారుల్లో పౌష్టికాహార లోపం, రక్తహీనత సమస్యలను నివారించే దిశగా జిల్లాలో 'బంగారుకొండ' అనే ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా రూపొందిస్తున్నామని కలెక్టర్ మాధవీలత వెల్లడించారు. శుక్రవారం ఈ కార్యక్రమంపై స్థానిక కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ తేజ్ భరత్ ఆధ్వర్యంలో సమన్వయ శాఖల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ జిల్లాలో చిన్నారులకు పౌష్టికాహార లోపం, రక్తహీనత, వయసు, ఎత్తుకు తగ్గ బరువు తదితర అంశాలను కేటగిరీల వారీగా గుర్తించి, వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు 'బంగారుకొండ' కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంపై కూలంకుషంగా చర్చించి అందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని అన్నారు. ఆయా కేటగిరీల్లోని పిల్లలను గుర్తించి దత్తత తీసుకోవడం ద్వారా వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దడం కార్యక్రమ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. జిల్లాలో 85,667 మంది చిన్నారులు ఉండగా, ఇందులో పౌష్టికాహార లోపం, బలహీనంగా ఉన్న కేటగిరీలో 1,733 మందిని గుర్తించామన్నారు. వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు అడుగులు వేస్తున్నామన్నారు. దీనికి ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, అధికారులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను భాగస్వామ్యం చేయాలని ఆలోచిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ వివరించారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం ద్వారా వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఆ దిశగా మరింత పోషక విలువలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని అదనంగా అందించేందుకు జిల్లాలో బంగారుకొండ కార్యక్రమంలో ఔత్సాహికులను భాగస్వాములు కావాలని తెలిపారు.

సమన్వయంతో విజయవంతం

ఈ కార్యక్రమాన్ని అంతా సమన్వయంతో విజయవంతం చేద్దామని జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.తేజ్ భరత్ పిలుపునిచ్చారు. క్షేత్రస్థాయిలో సచివాలయాల వారీగా అటువంటి పిల్లలను గుర్తించి స్వీయ పర్యవేక్షణ చేస్తామన్నారు. ఇంటి పెరట్లోనే పోషక విలువలు కలిగిన మొక్కల పెంపకంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలన్నారు. సమావేశంలో ఆర్డీఓ ఎ.చైత్రవర్షిణి, ఐసీడీఎస్ పీడీ కె.విజయకుమారి, వైద్యారోగ్య శాఖాధికారి ఎస్.వసుంధర, జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రైతు వరిహాసం

- ఈ రబీలో దిగుబడులు సూపర్
- ఎకరానికి 60 నుంచి 70 బస్తాలు
- కలిసొచ్చిన సర్కారు ముందస్తు ప్రణాళిక
- అన్నదాతలు హర్షాతిరేకం

పెరవలి: ఈ రబీలో వరిపంటకు సంబంధించి ఊహించని దిగుబడులు వస్తున్నాయి. ఎకరానికి 60 నుండి 70 బస్తాలు దిగుబడి రావటంతో రైతుల సంతోషానికి హద్దే లేకుండా పోయింది. అకాల వర్షాలు కంగారు పెట్టించినా నష్టాలు పెద్దగా లేకపోవడంతో ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారు. కరోనా ప్రభావంగా మూడేళ్లుగా 40 నుండి 50 బస్తాలు దిగుబడులు వచ్చాయి. ఈసారి నీటి ఇబ్బందులు లేకుండా అధికారులు తీసుకున్న చర్యలు సత్ఫలితాలను ఇచ్చాయి. సాగుకు ఇదెంతో దోహదపడింది. జిల్లాలోలక్షా 76వేల ఎకరాల్లో వరి సాగు చేశారు. నిడదవోలు నియోజక వర్గంలోనే 36,500 ఎకరాల్లో సాగు చేశారు. నియోజక వర్గంలో ఎక్కడ చూచినా దిగుబడుల గురించే రైతులు మాట్లాడుకుంటున్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా కూడా దిగుబడులు బాగానే వస్తున్నాయి. పెరవలి మండలంలో 8వేల ఎకరాల్లో సాగు చేపట్టగా 70 శాతం మాసూళ్ళు పూర్తి అవ్వగా వీటి నుండి దిగుబడి 60 నుండి 70 బస్తాల మేర పంటకోత ప్రయోగాల్లో నిర్ధారణయింది.

ప్రభుత్వ చర్యలు భేష్

- సీజన్ ప్రారంభంలో సాగు నీరు ఇబ్బంది తలెత్తుతుందని ముందే గ్రహించిన ప్రభుత్వం అందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది.
- సీలేరు జలాలు తీసుకురావటంతో పాటు నీరు వృథా కాకుండా మురుగు కాల్వలకు అడ్డుకట్టలు వేయించగలిగింది.
- కాలువల్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంది.
- ప్రధాన కాలువల ద్వారా సాగునీటి సరఫరాకు వంతుల వారీ విధానం ప్రవేశపెట్టింది. దీనివల్ల సాగు నీటి ఇబ్బంది కలుగలేదు.
- ఇబ్బంది ఉన్న మెరక ప్రాంతాలలో కాలువల్లో ఇంజిన్ల ద్వారా సాగు నీరు అందించింది. ఉచితంగా డీజిల్ సరఫరా చేసింది.
- ఎరువులు సకాలంలో అందించగలిగారు. వాతావరణం అనుకూలించింది.
- సకాలంలో నాట్లు పడటం, తెగుళ్లు అంతంత మాత్రంగా ఆశించటం వంటి కారణాలతో పెట్టుబడి తగ్గి దిగుబడి పెరిగిందని రైతులు విశ్లేషిస్తున్నారు.



ఖండవల్లిలో ఆరబోసిన ధాన్యం



కానూరులో ఎగుమతికి సిద్ధంగా ఉన్న ధాన్యం బస్తాలు



ఉసులుమర్రులో ధాన్యం బస్తాల్లో పడుతున్న రైతులు

నష్టాలను పూడ్చుకుంటాం



ఈ ఏడాది సార్వా సాగు అంతంత మాత్రంగా ఉన్నా దాల్వా సాగు దిగుబడులు చాలా బాగున్నాయి. ఎకరానికి 60 నుండి 70 బస్తాలు వస్తున్నాయి. గత నష్టాలను పూడ్చుకుంటాం.

– పీతాని రమణమూర్తి, పెరవలి

ఉచితంగా డీజిల్

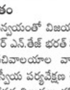


రబీ వరిసాగులో సాగునీరు అందక ఇబ్బందులు పడుతుంటే ఇరిగేషన్ అధికారులు వచ్చి పరిశీలించారు. నీరు తోడుకోవటానికి డీజిల్ అందించారు. దీంతో ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా సాగునీరు అందింది. గతంలో ఏ ప్రభుత్వం ఇలా చేయలేదు.

– బొంతు రాంబాబు, ముక్కామల

ఆఫ్‌లైన్ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకోండి

జేసీ తేజ్‌భరత్



జేసీ తేజ్‌భరత్

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): కళ్లం వద్ద ధాన్యాన్ని సమీపంలోని మిల్లుకు తరలించేలా ప్రభుత్వం కల్పించిన ఆఫ్‌లైన్ సౌకర్యాన్ని రైతులు వినియోగించుకోవాలని జేసీ తేజ్ భరత్ శుక్రవారం ఓ ప్రకటనలో కోరారు. వర్షాలు పడినప్పుడు రైతులు నష్టపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. జిల్లాలో ఈ రబీలో 3.32 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు గాను శుక్రవారానికి 2,05,584.300 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరణకు కూపన్లను జనరేట్ చేశామన్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో 1896.720 మెట్రిక్ టన్నులు, ఆఫ్‌లైన్‌లో 2967.500 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొన్నామన్నారు. ఇప్పటి వరకు మొత్తం 18,297 మంది రైతుల నుంచి 165788.280 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన వారం రోజుల్లోపే రూ.65.33 కోట్లు రైతుల బ్యాంకు ఖాతాలకు జమ చేశామన్నారు. 14,889 ఎఫ్‌టీఓలకు గాను రూ.184.57 కోట్లు వచ్చే రెండు రోజుల్లో జమ చేస్తామన్నారు.

లారీ, ట్యాంకర్ ఎదురెదురుగా ఢీ

- ఒకరి మృతి
- ఇద్దరికి గాయాలు


ట్యాంకర్ క్యాబిన్ నుంచి డ్రైవర్ శ్రీహరిని బయటకు తీస్తున్న స్థానికులు

రంగంపేట: ఎదురెదురుగా వస్తున్న లారీ, ట్యాంకర్ ఢీకొనడంతో ఒకరు మృతి చెందారు. మరో ఇద్దరు గాయపడ్డారు. ఎస్సై టి.రామకృష్ణ కథనం ప్రకారం.. నిడదవోలుకు చెందిన వానపల్లి శ్రీహరి (50) ట్యాంకర్ లారీ డ్రైవర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. అతడు ట్యాంకర్‌తో శుక్రవారం రాజమహేంద్రవరం వైపు నుంచి కాకినాడ వెళ్తూ.. ఏడీబీ రోడ్డుపై రంగంపేట మండలం కోటపాడు – రామేశంపేట గ్రామాల మధ్యకు చేరుకున్నాడు. అదే సమయంలో కాకినాడ వైపు నుంచి రాజమహేంద్రవరం వైపు వేగంగా వస్తున్న లారీ ఆ ట్యాంకర్‌ను ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో శ్రీహరి రెండు కాళ్లూ క్యాబిన్‌లో ఇరుక్కుపోయి, నుజ్జునుజ్జయిపోయాయి. అతడిని స్థానికులు అతి కష్టం మీద క్యాబిన్‌లో నుంచి బయటకు తీసి, పెద్దాపురం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి మెరుగైన వైద్యం కోసం రాజమహేంద్రవరంలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించగా.. చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. కాగా ఈ ప్రమాదంలో లారీ డ్రైవర్ నాగరాజుకు, ఆ సమయంలో బైక్‌పై వెళ్తున్న మరో వ్యక్తి కూడా గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను పెద్దాపురం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ప్రమాదంపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ప్రమాదం కారణంగా రెండు లారీలూ రోడ్డుకు అడ్డంగా నిలిచిపోవడంతో ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. అనంతరం పోలీసులు ఆ లారీలను స్టేషన్‌కు తరలించారు.

+2పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

- సబ్జెక్టు టీచర్ల భర్తీకి దరఖాస్తుల స్వీకరణ
- అర్హులైన ఎస్‌ఏలను నియమించేందుకు కసరత్తు
- ఉమ్మడి తూర్పున 335 మందికి అవకాశం
- ఎంపికైన వారికి అదనంగా ఒక ఇంక్రిమెంట్

రాయవరం: పదో తరగతి పూర్తి చేసిన అనంతరం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లి చదువుకునేందుకు విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపడం లేదు. ముఖ్యంగా బాలికలు ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్నారు. దీనిని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి గుర్తించారు. పేద విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులకు దూరం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రతి మండలానికి ఒక బాలికల జూనియర్ కళాశాలను గత విద్యా సంవత్సరంలో ప్రారంభించారు. 2022–23 విద్యా సంవత్సరం నుంచి ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో 45 హైస్కూళ్లను జూనియర్ కళాశాలలు(+2 స్కూల్స్)గా గుర్తించి, ఇంటర్ తరగతులు ప్రారంభించారు. ఆయా ఉన్నత పాఠశాలల్లో అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులతో బోధన సాగించారు. అయితే ఇంటర్‌లో ఆశించిన ఫలితాలు రాలేదు. దీనిని సీరియస్‌గా తీసుకున్న ప్రభుత్వం +2 స్కూల్స్‌లో ఇంటర్ విద్యా బోధనను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా స్కూల్ అసిస్టెంట్లలో అర్హత ఉన్న సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయులను జూనియర్ కళాశాలల్లో నియమించేందుకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది.

మంజూరైన పోస్టులు

తెలుగు	48
ఇంగ్లిషు	48
గణితం	40
ఫిజిక్స్	47
కెమిస్ట్రీ	47
బోటనీ	39
జువాలజీ	39
సివిక్స్	9
ఎకనామిక్స్	9
కామర్స్	9

జిల్లాల వారీగా +2 స్కూల్స్ వివరాలు

జిల్లా	ప్రభుత్వ	జెడ్పీ
తూర్పు గోదావరి	--	09
కాకినాడ	02	13
కోనసీమ	--	21

విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభానికి ముందే..

2023–24 విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభానికి ముందుగానే +2 పాఠశాలల్లో అర్హులైన సబ్జెక్ట్ టీచర్ల నియామకానికి చర్యలు చేపట్టారు. హైస్కూల్+ నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలల్లో సబ్జెక్టు టీచర్లు పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావడంపై విద్యాశాఖ అధికారులు దృష్టి సారించారు. ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా ప్రాతిపదికన అర్హతలు ఉన్న స్కూల్ అసిస్టెంట్లకు ఒక ఇంక్రిమెంట్‌తో ఆర్థిక ప్రయోజనం కల్పించి, పోస్టింగ్‌లు ఇచ్చేందుకు కసరత్తు ప్రారంభించారు. ఈ మేరకు అర్హత, ఆసక్తి ఉన్న ఉపాధ్యాయులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరుతూ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. దీనివలన ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో 335 మంది స్కూల్ అసిస్టెంట్లకు అవకాశం లభించనుంది. దీనికి దరఖాస్తు చేసేందుకు శనివారం సాయంత్రం వరకూ ప్రభుత్వం గడువు ఇచ్చింది.



రాయవరంలోని +2 పాఠశాల

దరఖాస్తులు వచ్చాయి



+2 హైస్కూల్స్‌లో సబ్జెక్టు టీచర్లుగా పని చేసేందుకు అర్హత ఉన్న స్కూల్ అసిస్టెంట్లు దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సిందిగా నోటిఫికేషన్ జారీ చేశాం. అందుకు అనుగుణంగా వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలిస్తున్నాం. నిబంధనల ప్రకారం అర్హత, ఆసక్తి ఉన్న వారిని ఎంపిక చేస్తాం.

– కేఎస్‌వీఎస్ అన్నపూర్ణ, ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా నోడల్ అధికారి, కాకినాడ

మంచి ఫలితాలు వస్తాయి



ఇంటర్మీడియెట్ కోర్సుల ప్రాధాన్యం దృష్ట్యా నాణ్యమైన బోధన లభిస్తుంది. మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశముంటుంది. సబ్జెక్టు టీచర్ల నియామకంతో బోధన మెరుగుపడుతుంది. ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయంతో +2 స్కూల్స్‌కు మంచి రోజులు రానున్నాయి.

– జి.నాగమణి, ఆర్‌జేడీ, పాఠశాల విద్యాశాఖ, కాకినాడ

కొవ్వూరులో రేపు గౌడ జనభేరి

- సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్
- విగ్రహావిష్కరణ, బహిరంగ సభ
- పాల్గొంటున్న మంత్రులు తానేటి వనిత, జోగి రమేష్, ఎంపీ భరత్

కొవ్వూరు: పట్టణ శివారున ఉన్న గామన్ ఇండియా బ్రిడ్జి జంక్షన్ వద్ద సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించనున్నట్టు గౌడ సంఘం రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు తాతా కృష్ణారావు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర హోం మంత్రి తానేటి వనిత, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి జోగి రమేష్, ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొంటున్నారన్నారు. విగ్రహావిష్కరణ అనంతరం అక్కడ 'గౌడ జనభేరి' బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న గౌడ సంఘ నాయకులందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారని చెప్పారు. పట్టణంలోని తన నివాసంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో కృష్ణారావు మాట్లాడారు. గౌడ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మట్టా వీరబాబు గౌడ్ మాట్లాడుతూ, దేశంలో మొఘల్ చక్రవర్తులకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం సాగించిన తొలి బహుజన చక్రవర్తి సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ అని తెలిపారు. గోల్కొండ కోటను ఏడున్నర నెలలు పాలించిన పోరాట యోధుడని, 30 ఏళ్ల పాటు దేశవ్యాప్తంగా 21 కోటలు నిర్మించారని చెప్పారు. విలేకర్ల సమావేశంలో నియోజకవర్గ గౌడ సంఘం అధ్యక్షుడు బొర్రా కృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

187 సెల్‌ఫోన్ల రికవరీ

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): చోరీకి గురైన, పోగొట్టుకున్న రూ.40 లక్షల విలువైన 187 మొబైల్ ఫోన్లను పోలీసులు రికవరీ చేశారు. వీటిని బాధితులకు జిల్లా ఎస్పీ సీహెచ్ సుధీర్‌కుమార్‌రెడ్డి అందజేశారు. దిశ పోలీస్ స్టేషన్‌లో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ వివరాలు తెలిపారు. సెల్‌ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న వారు చాట్‌బాట్ ద్వారా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారని, వాటిని వీలైనంత వేగంగా రికవరీ చేసి బాధితులకు అందజేస్తున్నామని చెప్పారు. చాట్‌బాట్ ప్రారంభించిన తర్వాత తొలి విడతగా సుమారు రూ.22,30,500 విలువైన 120 ఫోన్లు రికవరీ చేసి బాధితులకు అందజేశామన్నారు. రెండో విడతగా సుమారు రూ.36 లక్షల విలువైన 170 సెల్‌ఫోన్లు రికవరీ చేశామని ఎస్పీ తెలిపారు. తాజాగా రికవరీ చేసిన 187 సెల్‌ఫోన్లలో 21 కేరళ, చెన్నై ప్రాంతాలకు చెందినవన్నారు. కొన్ని సెల్‌ఫోన్లను బిహార్, ఢిల్లీ, హైదరాబాద్ నుంచి రికవరీ చేశామని చెప్పారు. చాట్‌బాట్ సేవలు ప్రారంభించినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ సుమారు రూ.98,30,500 విలువైన 477 మొబైల్ ఫోన్లను రికవరీ చేసి, బాధితులకు అందజేశామని తెలిపారు. దొరికిన సెల్‌ఫోన్లను సొంతానికి వాడుకోరాదని, గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల ద్వారా బిల్లులు లేని సెల్‌ఫోన్లు కొనరాదని చెప్పారు. దొరికిన సెల్‌ఫోన్లను దగ్గరలోని పోలీస్ స్టేషన్‌కు అందజేయాలని అన్నారు. అడిషనల్ ఎస్పీ (క్రైమ్స్) జి.వెంకటేశ్వరరావు, డీఎస్పీ (క్రైమ్స్) జి.గురునాథ్‌బాబు, షరీఫ్ సెల్‌ఫోన్ల రికవరీని స్వయంగా పర్యవేక్షించారని ఎస్పీ తెలిపారు.


రికవరీ చేసిన సెల్‌ఫోన్లను చూపుతున్న ఎస్పీ సుధీర్‌కుమార్‌రెడ్డి

అప్పులు.. కుటుంబ సమస్యలు

- తాళలేక పురుగు మందు తాగిన వ్యక్తి
- ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మృతి

అల్లవరం: ఆర్థిక ఇబ్బందులు, కుటుంబ సమస్యలతో మనస్తాపానికి గురైన ఓ వ్యక్తి బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డాడు. అల్లవరం ఎస్సై శ్రీనునాయక్ కథనం ప్రకారం.. అల్లవరం మండలం దేవగుప్తం గ్రామానికి చెందిన కొప్పిశెట్టి శ్రీనివాసరావు (50) వ్యవసాయ కూలీగా జీవనం సాగిస్తున్నాడు. అతడికి భార్య, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. కుటుంబ అవసరాల రీత్యా శ్రీనివాసరావు సుమారు రూ.5 లక్షల వరకూ అప్పులు చేశాడు. అవి తీరే దారి కనిపించ లేదు. దీనికి తోడు కుమారుల నుంచి సహాయ సహకారాలు లేకపోవడంతో అప్పులు మరింతగా పెరిగాయి. పెద్ద కుమారుడికి వివాహమైంది. దంపతుల మధ్య గొడవల కారణంగా అతడికి భార్య దూరంగా ఉంటోంది. రెండో కుమారుడు కొంత కాలంగా అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్నాడు. అతడి భార్య కూడా అనారోగ్యంతో మృతి చెందింది. ఈ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తీరని మనస్తాపానికి గురైన శ్రీనివాసరావు.. గురువారం రాత్రి పురుగు మందు తాగి ఆత్మహత్యా యత్నానికి పాల్పడ్డాడు. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న అతడిని కుటుంబ సభ్యులు అమలాపురం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. అప్పటికే పరిస్థితి విషమించడంతో కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తరలించాలని వైద్యులు సూచించారు. దీంతో హుటాహుటిన అంబులెన్స్‌లో కాకినాడ తరలిస్తుండగా మార్గం మధ్యలో శ్రీనివాసరావు మృతి చెందాడు. అతడి మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి, ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై శ్రీను నాయక్ తెలిపారు.


శ్రీనివాసరావు మృతదేహం

గోదావరిలో మృతదేహం లభ్యం

కొవ్వూరు: కుమారదేవం గ్రామ సమీపాన గోదావరి నదిలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతదేహాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు. రూరల్ ఎస్సై జి.సతీష్ కథనం ప్రకారం.. మృతుడి వయస్సు సుమారు 28 నుంచి 32 సంవత్సరాలు ఉంటుంది. జీన్ ఫ్యాంటు వేసుకుని ఉన్నాడు. ఒంటిపై చొక్కా లేదు. నాలుగైదు రోజుల కిందట మృతి చెంది ఉండవచ్చని భావిస్తున్నారు. మృతదేహం పాక్షికంగా పాడైంది. మృతుడి వద్ద ఎటువంటి ఆధారాలూ లభ్యం కాలేదు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం కొవ్వూరు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. వివరాలు తెలిసిన వారు రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో సంప్రదించాలని ఎస్సై సతీష్ సూచించారు.

దైవ దర్శనానికి వెళ్తూ
తిరిగిరాని లోకాలకు..

- వశిష్ట గోదావరిలో మహిళ, బాలిక గల్లంతు
- ఒకరి మృతదేహం లభ్యం


మృతురాలు కొండమ్మ (పాత చిత్రం)


గల్లంతైన కౌసల్య (పాత చిత్రం)

ఆత్రేయపురం/నిడదవోలు రూరల్/ఉండ్రాజవరం: దైవదర్శనానికి బయలుదేరిన ఇద్దరు మహిళలు వశిష్ట గోదావరి నదిలో గల్లంతయ్యారు. వారిలో ఒకరి మృతదేహం లభ్యమైంది. ఈ విషాద సంఘటన డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా ఆత్రేయపురం మండలం కట్టుంగ గ్రామం వద్ద చోటు చేసుకుంది. తూర్పు గోదావరి జిల్లా నిడదవోలు మండలం మునిపల్లికి చెందిన తుమ్మలపల్లి కొండమ్మ (48), ఉండ్రాజవరం మండలం దమ్మెన్ను గ్రామానికి చెందిన జిన్నూరు కౌసల్యాదేవి (17) కోనసీమ తిరుపతిగా ఖ్యాతికెక్కిన ఆత్రేయపురం మండలం వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనానికి శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఇంటి నుంచి బయలుదేరారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా తీపర్రు నుంచి కాలి నడకన వాడపల్లి చేరడానికి.. వశిష్ట గోదావరి పాయ, ఆత్రేయపురం మండలం కట్టుంగ గ్రామం మీదుగా దగ్గర మార్గం. దీంతో వారు గోదావరి వెంబడి కాలి నడకన వస్తున్నారు. ఆ సమయంలో గోదావరి ప్రవాహం ఉధృతి ఎక్కువగా ఉంది. దీంతో కట్టుంగ సమీపానికి వచ్చేసరికి గోదావరి దాటుతున్న కొండమ్మ, కౌసల్య ప్రవాహ ఉధృతికి నదిలో కొట్టుకుపోయారు. గమనించిన స్థానికులు అధికారులకు సమాచారం అందించారు. ఆత్రేయపురం ఎస్సై సీహెచ్ సుధాకర్, సిబ్బంది హుటాహుటిన సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. కొండమ్మ మృతదేహం లభ్యం కాగా, కౌసల్య ఆచూకీ కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ ఘటనపై ఎస్సై సుధాకర్ కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మొక్కు తీర్చుకునేందుకు బయలుదేరి..

మృతురాలు కొండమ్మ భర్త గాలీబు బార్బర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. వారికి ఇద్దరు కుమారులు రామాంజనేయులు, లక్ష్మీగణపతి ఉన్నారు. వాడపల్లి వేంకటేశ్వరస్వామి వారికి మొక్కు తీర్చుకునేందుకు కొండమ్మ బయలుదేరిందని, ఈ క్రమంలో మృత్యువాత పడిందంటూ కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. అలాగే, ఈ ఘటనలో గల్లంతైన కౌసల్యాదేవి తండ్రి గోవింద్ కూడా నాయీబ్రాహ్మణుడు. అతడికి భార్య, ఇద్దరు కుమార్తెలు, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. కౌసల్యాదేవి రెండో కుమార్తె. దైవ దర్శనానికి వెళ్లిన కుమార్తె గోదావరిలో గల్లంతవ్వడంతో ఆ తల్లిదండ్రులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. ఈ ఘటనలతో ఆ కుటుంబాల్లో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి.

రెండు లారీలు దగ్ధం

- అగ్నికి ఆహుతైన వస్తువులు
- రూ.కోటి ఆస్తి నష్టం


ప్రమాదంలో కాలి బూడిదైన లారీలు, వస్తువులు

అంబాజీపేట: ఉన్నట్టుండి రెండు లారీలు దగ్ధమైన సంఘటన అంబాజీపేటలో కలకలం రేపింది. ఈ ప్రమాదంలో సుమారు రూ.కోటి ఆస్తినష్టం సంభవించింది. స్థానికులు, శ్రీ పట్టాభిరామ లారీ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సర్వీస్ అధినేత పేరిచర్ల చిన సూర్యనారాయణ కథనం ప్రకారం.. విజయవాడ నుంచి వివిధ ఫ్యాన్సీ వస్తువులు, టింబర్, కిరాణా, వస్త్రాలు, పుస్తకాలు తదితర లోడుతో ఓ లారీ గురువారం సాయంత్రం స్థానిక లారీ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ కార్యాలయానికి వచ్చింది. అర్ధరాత్రి ఒంటి గంట ప్రాంతంలో ఆ లారీ నుంచి ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. అగ్నికీలల్లో లారీతో పాటు వస్తువులు కాలిపోతున్న సమయంలో భయంకరమైన పేలుడు శబ్దాలు వచ్చాయి. దీంతో నిద్రలో ఉన్న స్థానికులు ఒక్కసారిగా అదిరిపడి లేచారు. ఆ ప్రాంతమంతా విపరీతమైన వేడి వాతావరణం ఏర్పడి, పొగలు కమ్ముకున్నాయి. పేలుళ్లు, వేడికి తాళలేని స్థానికులు ప్రాణభయంతో ఇళ్లలో నుంచి బయటకు పరుగులు తీశారు. తేరుకున్న అనంతరం ప్రమాదంపై ట్రాన్స్‌పోర్టు సిబ్బందికి స్థానికులు ఫోను ద్వారా సమాచారం అందించారు. మంటలను అదుపు చేసేందుకు ప్రయత్నించారు. ఈ ప్రమాదంలో పి.విజయలక్ష్మికి చెందిన లోడు లారీ, అందులోని వస్తువులు, పక్కనే ఉన్న మరో ఖాళీ లారీ అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న అమలాపురం, కొత్తపేట అగ్నిమాపక అధికారులు కె.మురళీ కొండబాబు, బి.ప్రభాకరరావు తమ సిబ్బందితో సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని, మంటలను అదుపు చేశారు. ఈ ప్రమాదంలో రూ.65 లక్షల విలువైన వస్తువులు, రూ.35 లక్షల విలువైన లారీలు పూర్తిగా కాలిపోయాయి. ఈ రెండు లారీల పక్కనే మరో లారీ ఉంది. దానిని స్థానికులు, డ్రైవర్ అక్కడి నుంచి తప్పించారు. ఈ ప్రమాదానికి కారణాలు తెలియాల్సి ఉంది. సంఘటన స్థలాన్ని ఎస్సై ఎ.చైతన్యకుమార్ సందర్శించి, సీసీ కెమెరా ఫుటేజీలను పరిశీలించారు. బాధితుడు చినసూర్యనారాయణ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై తెలిపారు. సంఘటన స్థలాన్ని ఎంపీపీ దొమ్మేటి వెంకటేశ్వరరావు, సొసైటీ అధ్యక్షుడు దొమ్మేటి సత్యమోహన్, రాష్ట్ర లారీ యూనియన్ ఉపాధ్యక్షుడు వాకపల్లి స్వామినాయుడు, యూనియన్ ప్రతినిధులు నల్లా శ్రీరాములు, బొక్కా త్రిమూర్తులు, వేండ్ర బుజ్జి తదితరులు పరిశీలించారు.

రైలు ఢీకొని వృద్ధురాలి దుర్మరణం

తుని: రైలు ఢీకొని ఓ వృద్ధురాలు దుర్మరణం పాలైంది. స్థానిక ప్రభుత్వ రైల్వే పోలీసు (జీఆర్‌పీ) ఎస్సై షేక్ అబ్దుల్ మారూఫ్ శుక్రవారం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. తమ కుటుంబ సభ్యులు 30 మందితో కలిసి అనంతపురం జిల్లా మందలవారిపల్లికి చెందిన మందల వెంకటలక్ష్మమ్మ (67) సత్యనారాయణస్వామి వారి దర్శనానికి అన్నవరం వచ్చింది. అన్నవరంలో తిరుమల ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు దిగింది. కొంతమంది మహిళలతో కలిసి మూడో నంబరు ప్లాట్‌ఫాం పక్కన ఉన్న తుప్పల్లోకి కాలకృత్యాలు తీర్చుకునేందుకు వెళ్లింది. తిరిగి ప్లాట్‌ఫాం ఎక్కుతూండగా సామర్లకోట నుంచి తుని వైపు వస్తున్న సూపర్‌ఫాస్ట్ రైలు ఆమెను ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో లక్ష్మమ్మ అక్కడికక్కడే దుర్మరణం పాలైంది. స్థానిక ఏరియా ఆసుపత్రిలో శవపరీక్ష అనంతరం రైల్వే పోలీసులు ఆమె మృతదేహాన్ని బంధువులకు అప్పగించారు.

హోంగార్డ్‌పై కేసు

ముమ్మిడివరం: నాన్ డ్యూటీ పెయిడ్ మద్యం విక్రయిస్తున్న వారికి యానాం నుంచి మద్యం సరఫరా చేస్తున్న హోంగార్డ్, అతడి బావమరిదిని ఎస్సై కె.సురేష్‌బాబు శుక్రవారం అరెస్టు చేశారు. మండలంలోని సీహెచ్ గున్నేపల్లి నల్లావారిపేటలో నాన్ డ్యూటీ పెయిడ్ మద్యం విక్రయిస్తూండగా ఇటీవల బండారు నాగబాబు, సుంకర రామకృష్ణలను అరెస్టు చేశారు. ఈ కేసును పోలీసులు లోతుగా దర్యాప్తు చేశారు. హైవే మొబైల్ వాహనం డ్రైవర్‌గా పని చేస్తున్న అమలాపురం రూరల్ మండలం ఈదరపల్లికి చెందిన హోంగార్డ్ కురసా రాము, సాకుర్రు గున్నేపల్లికి చెందిన అతడి బావమరిది పవిడికొండల వెంకట అరవింద్ కలిసి, యానాం నుంచి అక్రమంగా మద్యం సరఫరా చేస్తున్నట్టు నిర్ధారించుకున్నారు. నిందుతులను అరెస్టు చేసి కోర్టుకు తరలించినట్టు ఎస్సై సురేష్‌బాబు తెలిపారు.

సీబీఎస్‌ఈలో 'నవోదయం'


బి.సుబ్బలక్ష్మి


జి.రామ్‌చరణ్


పీవీవీఎస్ సత్యదేవ


బి.కశ్యప్


ఎం.దినేష్


వైవీవీఎస్ నాగగణేష్


ఎస్ఎస్ఎస్‌కే ఉమేశ్

పెద్దాపురం: సీబీఎస్‌ఈలో తమ విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలతో శత శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారని జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ కె.రామిరెడ్డి తెలిపారు. పదో తరగతిలో 75కు 75 మందీ ఉత్తీర్ణులయ్యారు. బి.సుబ్బలక్ష్మి 96.4 శాతంతో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. 92.8 శాతంతో జి.రామ్‌చరణ్ ద్వితీయ, 91.6 శాతంతో బి.కశ్యప్, ఎన్.దినేశ్ తృతీయ స్థానాలు సాధించారు. పదో తరగతిలో 75.26 శాతం తరగతి సరాసరితో 64 మంది విద్యార్థులు ప్రథమ, 11 మంది ద్వితీయ స్థానాలు పొందారు. అలాగే 12వ తరగతి సైన్స్ విభాగంలో 42 మంది విద్యార్థులకు గాను 41 మంది ప్రథమ, ఒకరు ద్వితీయ స్థానం సాధించారు. తద్వారా నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదు చేశారు. జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ చరిత్రలోనే పీవీవీఎస్ సత్యదేవ 96.2 శాతం (481/500) మార్కులతో ప్రథమ స్థానంలో నిలవగా, 94.2 శాతం మార్కులతో వైవీవీఎస్ నాగగణేష్ ద్వితీయ, 93.2 శాతం మార్కులతో ఎస్ఎస్ఎస్‌కే ఉమేశ్ తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచారు. ఆర్ట్స్ విభాగంలో 20 మందికి గాను 19 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. వీరిలో 13 మంది ఫస్ట్‌క్లాస్, ఆరుగురు సెకండ్ క్లాస్ పొందారు. 92.2 శాతం మార్కులతో ఆర్.గురు విఘ్నేశ్, 85.4 శాతం మార్కులతో వి.లావణ్య, 80 శాతం మార్కులతో కె.జయలక్ష్మి వరుసగా ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచారు. 99.14 శాతం ఉత్తీర్ణతతో సీబీఎస్‌ఈలో నవోదయ విద్యాలయాలు దేశంలోనే ముందు వరుసలో నిలిచాయని రామిరెడ్డి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

సీబీఎస్‌ఈలో 'శ్రీప్రకాష్' విజయకేతనం


సాయిసౌమ్య


ఏఎస్‌డీ మహాలక్ష్మి


ప్రత్యూష ప్రదాన్


ఎస్.సూర్యచరణ్

తుని: సీబీఎస్‌ఈ ఫలితాల్లో తమ విద్యార్థులు విజయకేతనం ఎగురవేశారని శ్రీప్రకాష్ విద్యాసంస్థల ప్రిన్సిపాల్ ఎంవీవీఎస్ మూర్తి తెలిపారు. పదో తరగతిలో పి.సాయిసౌమ్య (490), ఏఎస్‌డీ మహాలక్ష్మి (487), బి.కీర్తన (483), కె.హేమంత్ (482), వి.హరినయన్ (481), జోషిత (479) మార్కులు సాధించారని వివరించారు. వంద శాతం ఉత్తీర్ణతతో పాటు 90 శాతం విద్యార్థులు ప్రథమ శ్రేణి సాధించారని తెలిపారు. అలాగే 12వ తరగతి బైపీసీలో ప్రత్యూష ప్రదాన్ (464), ఎంపీసీలో ఎన్.సూర్యచరణ్ (460), ఎస్.అశోక్ (452) మార్కులు సాధించారు. వీరిలో 88 శాతం మంది ప్రథమ శ్రేణిలో నిలవగా నూరు శాతం ఉత్తీర్ణులయ్యారని పేర్కొన్నారు.

ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులను విద్యాసంస్థల అధినేత సీహెచ్‌వీకే నరసింహారావు, సంయుక్త కార్యదర్శి విజయ్‌ప్రకాష్, జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వీవీఎస్ఎస్ భానుమూర్తి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు అభినందించారు.

సాక్షి బిజినెస్
శనివారం
13-5-2023

స్టాక్ మార్కెట్లు

దేశీ సూచీలు		
సెన్సెక్స్ ▲	123	62,028
నిఫ్టీ ▲	18	18,315

మరిన్ని బిజినెస్ వార్తల కోసం 'సాక్షి ప్లస్' చూడండి

విదేశీ సూచీలు (శుక్రవారం రాత్రి 11.30 గంటలకు)			
నాస్‌డాక్	12,246	▽	82
డోజోన్స్	33,132	▽	176
ఎఫ్‌టీఎస్‌ఈ 100	7,754	▲	24
డాక్స్	15,914	▲	79
షాంఘై	3,272	▽	37
నికాయ్	29,388	▲	261

•అమెరికా •బ్రిటన్ •జర్మనీ •చైనా •జపాన్

బులియన్ (రూ.లలో) ముంబై			
బంగారం (24 క్యారెట్)	60,964	▽	621
బంగారం (22 క్యారెట్)	60,720	▽	619
వెండి (కిలో)	72,040	▽	2,755

మైనర్ల పేరిట పెట్టుబడి నిబంధనల్లో మార్పులు

న్యూఢిల్లీ: మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో మైనర్ పేరిట సంరక్షకులు చేసే పెట్టుబడులకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో సెబీ మార్పులు చేసింది. దీని కింద మైనర్ పేరిట చేసే పెట్టుబడులకు.. వారి ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకుల ఖాతాల నుంచి ఏ రూపంలో అయినా చెల్లింపులను మ్యూచువల్ ఫండ్స్ సంస్థలు అనుమతించాలి. తల్లిదండ్రి లేదా సంరక్షకులతో జాయింట్ అకౌంట్ నుంచి చెల్లింపులు చేసినా ఆమోదించాల్సి ఉంటుంది. జూన్ 15 నుంచి ఇందుకు అవకాశం కల్పించేందుకు



కావాల్సిన ఏర్పాట్లను, సవరణలను చేసుకోవాలని అస్సెట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీలకు (ఏఎంసీలు) సెబీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ మొత్తాన్ని మైనర్ ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రి, సంరక్షకులతో జాయింట్ ఖాతాకు మాత్రమే జమ చేయాల్సి ఉంటుంది.

రిటైల్ ధరలు దిగొచ్చాయ్!

ఏప్రిల్‌లో 4.7 శాతానికి తగ్గిన రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం • 18 నెలల కనిష్టం • ఆహారోత్పత్తుల రేట్లు డౌన్

న్యూఢిల్లీ: కూరగాయలు, నూనెలు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 18 నెలల కనిష్టానికి తగ్గింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్దేశించుకున్న ద్రవ్యోల్బణ పరిమితి లక్ష్యానికి కాస్త చేరువగా 4.7 శాతానికి పరిమితమైంది. చివరిసారిగా 2021 అక్టోబర్‌లో ఇది 4.48 శాతం స్థాయిలో నమోదైంది. వినియోగదారుల ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత ద్రవ్యోల్బణం ఇలా తగ్గడం ఇది వరుసగా రెండో నెల. గతేడాది ఏప్రిల్‌లో ఇది 7.79 శాతంగా ఉండగా ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 5.66 శాతానికి పరిమితమైంది. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణాన్ని 4 శాతానికి (రెండు శాతం అటూ ఇటుగా) కట్టడి చేయాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్‌ఎస్‌వో) విడుదల చేసిన డేటా ప్రకారం ఏప్రిల్‌లో ఆహారోత్పత్తుల బాస్కెట్ ద్రవ్యోల్బణం 3.84 శాతంగా ఉంది. ఇది ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 4.79 శాతంగా, గత ఏప్రిల్‌లో 8.31 శాతంగా ఉంది. నూనెల ధరలు 12.33 శాతం, కూరగాయల రేట్లు



(6.5 శాతం), మాంసం..చేపలు (1.23 శాతం) తగ్గాయి. అటు సుగంధ ద్రవ్యాలు, పాలు.. పాల ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటి రేట్లు పెరిగాయి. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 4.68 శాతంగా, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 4.85 శాతంగా ఉంది. ఎంపిక చేసిన 1,114 పట్టణ మార్కెట్లు, 1,181 గ్రామాల నుంచి క్షేత్రస్థాయిలో సేకరించిన వివరాల ఆధారంగా ఎన్‌ఎస్‌వో ఈ డేటా రూపొందించింది. మే-జూన్ మధ్యకాలంలో సీపీఐ ద్రవ్యోల్బణం 4.7-5 శాతం శ్రేణిలో తిరుగాడవచ్చని రేటింగ్ ఏజెన్సీ ఇక్రా తెలిపింది. తాజా గణాంకాలను బట్టి చూస్తే ఆర్‌బీఐ తదుపరి పాలసీ సమీక్షలో వడ్డీ రేట్ల పెంపును నిలిపే అవకాశాలు ఎక్కువే కనిపిస్తున్నాయని, అయితే రేట్ల తగ్గింపునకు మాత్రం చాలా కాలం పట్టేయవచ్చని పేర్కొంది.

సరైన దిశలోనే పరపతి విధానం: ఆర్‌బీఐ గవర్నర్



ఏప్రిల్‌లోనూ రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గడం 'చాలా సంతృప్తినిచ్చే' అంశమని ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్ తెలిపారు. ఇది .. ద్రవ్యపరపతి విధానం సరైన దిశలోనే సాగుతోందనే నమ్మకం కలిగిస్తోందని పేర్కొన్నారు. అయితే, దీని ఆధారంగా పరపతి విధానంలో ఏవైనా మార్పులు ఉండవచ్చా అనే ప్రశ్నకు.. తదుపరి పాలసీ సమీక్ష రోజైన జూన్ 8న దీనిపై స్పష్టత వస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

లాభాల్లోకి టాటా మోటార్స్

- క్యూ4లో రూ. 5,408 కోట్లు
- షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్



న్యూఢిల్లీ: ఆటో రంగ దేశీ దిగ్గజం టాటా మోటార్స్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022-23) చివరి త్రైమాసికంలో ప్రోత్సాహకర ఫలితాలు సాధించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి-మార్చి(క్యూ4)లో నష్టాలను వీడి రూ. 5,408 కోట్ల నికర లాభం ప్రకటించింది. అంతక్రితం ఏడాది(2021-22) ఇదే కాలంలో రూ. 1,033 కోట్ల నికర నష్టం నమోదైంది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 78,439 కోట్ల నుంచి రూ. 1,05,932 కోట్లకు ఎగసింది. ఇక ఇదే కాలంలో స్టాండెలోన్ నికర లాభం రూ. 413 కోట్ల నుంచి రూ. 2,696 కోట్లకు జంప్‌చేసింది. కాగా.. మార్చితో ముగిసిన పూర్తి ఏడాదికి సైతం టర్న్‌అరౌండ్ సాధించింది. రూ. 2,414 కోట్ల కన్సాలిడేటెడ్ నికరలాభం ఆర్జించింది. 2021-22లో రూ. 11,441 కోట్ల నికర నష్టం ప్రకటించింది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 2,78,454 కోట్ల నుంచి రూ. 3,45,967 కోట్లకు ఎగసింది. వాటాదారులకు షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్ ప్రకటించింది. డీవీఆర్‌కు రూ. 2.1 చెల్లించనుంది.

భారీ పెట్టుబడులు: గతేడాది క్యూ4లో బ్రిటిష్ లగ్జరీ కార్ల అనుబంధ సంస్థ జాగ్వార్ ల్యాండ్‌రోవర్(జేఎల్‌ఆర్) ఆదాయం 49 శాతం జంప్‌చేసి 7.1 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. పూర్తి ఏడాదికి 25 శాతం అధికంగా 22.8 బిలియన్ డాలర్ల టర్నోవర్ సాధించింది. క్యూ4లో 24 శాతం వృద్ధితో 94,649 జేఎల్‌ఆర్ వాహనాలు విక్రయమైనట్లు సంస్థ తాత్కాలిక సీఈవో అడ్రియన్ మార్డెల్ తెలియజేశారు. పూర్తి ఏడాదికి 9% అధికంగా 3,21,362 యూనిట్ల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు నమోదైనట్లు వెల్లడించారు. ఇక దేశీయంగా ప్యాసింజర్ వాహన హోల్‌సేల్ విక్రయాలు 45 శాతం ఎగసి 5.38 లక్షలను తాకినట్లు టాటా మోటార్స్ పీవీ ఎండీ శైలేష్ చంద్ర పేర్కొన్నారు. 2023-24లో రూ. 38,000 కోట్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు టాటా మోటార్స్ గ్రూప్ సీఎఫ్‌వో పీబీ బాలాజీ వెల్లడించారు.

ఫలితాల నేపథ్యంలో టాటా మోటార్స్ షేరు 0.8 శాతం బలపడి రూ. 516 వద్ద ముగిసింది.

62,000 ఎగువకు సెన్సెక్స్



ముంబై: వారాంతాన తొలుత నీరసంగా ప్రారంభమైన దేశీ స్టాక్ మార్కెట్లు చివరికి కోలుకున్నాయి. స్వల్ప లాభాలతో నిలిచాయి. సెన్సెక్స్ దాదాపు ఐదు నెలల తదుపరి తిరిగి 62,000 పాయింట్ల మార్క్‌ను అధిగమించింది. 123 పాయింట్లు జమ చేసుకుని 62,028 వద్ద ముగిసింది. ఇంతక్రితం 2022 డిసెంబర్ 12న ఈ స్థాయిలో నిలిచింది. నిఫ్టీ 18 పాయింట్లు పుంజుకుని 18,315 వద్ద స్థిరపడింది. ఇంట్రాడేలో సెన్సెక్స్ 61,578 వద్ద కనిష్టాన్ని, 62,111 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. నిఫ్టీ సైతం 18,343-18,195 పాయింట్ల మధ్య ఊగిసలాడింది. యూఎస్, చైనా ఆర్థిక గణాంకాలు మందగమన సంకేతాలివ్వడంతో తొలుత ఇన్వెస్టర్లు నిరాశకులోనైనట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. తదుపరి తగ్గనున్న ద్రవ్యోల్బణ అంచనాలు సెంటిమెంటుకు బలాన్నిచ్చినట్లు తెలియజేశారు.

బ్లూచిప్స్ డీలా: ఎన్‌ఎస్‌ఈలో ప్రధానంగా బ్యాంకింగ్, ఆటో రంగాలు 0.75% చొప్పున పుంజుకోగా.. మెటల్, మీడియా, ఆయిల్, ఫార్మా 1.9-0.6% మధ్య డీలా పడ్డాయి. నిఫ్టీ దిగ్గజాలలో ఐషర్ 6% జంప్‌చేయగా.. ఎంఅండ్‌ఎం, ఇండస్‌ఇండ్, యాక్సిస్, హెచ్‌యూఎల్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, హీరో మోటో, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎయిర్‌టెల్, ఐసీఐసీఐ 2-0.5% బలపడ్డాయి. ఇతర బ్లూచిప్స్‌లో హిందాల్కో, బీపీసీఎల్, పవర్‌గ్రిడ్, ఎన్‌టీపీసీ, టాటా స్టీల్, అల్ట్రాటెక్, డాక్టర్ రెడ్డీస్, సిప్లా, అదానీ పోర్ట్స్, నెస్లే, జేఎస్ డబ్ల్యూ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ లైఫ్ 3.6-1% క్షీణించాయి.

చిన్న షేర్లు వీక్

చిన్న షేర్లు అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. బీఎస్‌ఈలో మిడ్ క్యాప్ 0.35 శాతం నీరసించింది. నగదు విభాగంలో విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో ఇన్వెస్టర్లు రూ. 1,014 కోట్లు ఇన్వెస్ట్ చేయగా.. దేశీ ఫండ్స్ రూ. 922 కోట్ల విలువైన స్టాక్స్ విక్రయించాయి. ఇక డాలరుతో మారకంలో రూపాయి స్వల్పంగా 9 పైసలు తగ్గి 82.18 వద్ద ముగిసింది.

పారిశ్రామికోత్పత్తి డౌన్

- మార్చిలో 1.1%; 5 నెలల కనిష్టం
- తయారీ, విద్యుత్.. పేలవ పనితీరు



న్యూఢిల్లీ: దేశీయంగా పారిశ్రామికోత్పత్తి సూచీ (ఐఐపీ) వృద్ధి మార్చిలో మందగించింది. విద్యుత్, తయారీ రంగాల పేలవ పనితీరుతో అయిదు నెలల కనిష్టానికి పడిపోయి.. 1.1%గా నమోదైంది. చివరిసారిగా 2022 అక్టోబర్‌లో అత్యంత తక్కువ స్థాయి వృద్ధి నమోదైంది. అప్పట్లో ఐఐపీ 4.1% క్షీణించింది. గతేడాది మార్చిలో ఇది 2.2% కాగా.. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో 5.8%గా ఉంది. జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్‌ఎస్‌వో) డేటా ప్రకారం ...

- విద్యుదుత్పత్తి రంగం 6.1 శాతం వృద్ధి నుండి 1.6 శాతం క్షీణత నమోదు చేసింది.
- తయారీ రంగం వృద్ధి 1.4 శాతం నుంచి 0.5 శాతానికి నెమ్మదించింది.
- మైనింగ్ రంగం ఉత్పత్తి 3.9 శాతం నుంచి 6.8 శాతానికి పెరిగింది.
- క్యాపిటల్ గూడ్స్ విభాగం వృద్ధి 2.4 శాతం నుంచి 8.1 శాతానికి ఎగిసింది.
- ప్రైమరీ గూడ్స్ వృద్ధి గత మార్చిలో 5.7% ఉండగా ప్రస్తుతం 3.3%గా నమోదైంది.
- కన్జూమర్ డ్యూరబుల్స్ ఉత్పత్తి మైనస్ 3.1 శాతం నుంచి మైనస్ 8.4 శాతానికి పడిపోయింది. కన్జూమర్ నాన్-డ్యూరబుల్ గూడ్స్ తాజాగా మైనస్ 3.1%కి చేరింది.
- ఇన్‌ఫ్రా/ నిర్మాణ ఉత్పత్తుల వృద్ధి 5.4 శాతంగా ఉంది. గత మార్చిలో ఇది 6.7 శాతం.
- 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఐఐపీ వృద్ధి 5.1 శాతానికి పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇది 11.4%.

వేదాంతా లాభం క్షీణత

క్యూ4లో రూ. 3,132 కోట్లు



న్యూఢిల్లీ: డైవర్సిఫైడ్ దిగ్గజం వేదాంతా లిమిటెడ్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022-23) చివరి త్రైమాసికంలో నిరుత్సాహకర ఫలితాలు ప్రకటించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి-మార్చి(క్యూ4)లో నికర లాభం 57 శాతం క్షీణించి రూ. 3,132 కోట్లకు పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఏడాది(2021-22) ఇదే కాలంలో రూ. 7,261 కోట్లు ఆర్జించింది. అల్యూమినియం బిజినెస్ తగ్గడం, రైటాఫ్‌లు లాభాలను దెబ్బతీశాయి. అయితే త్రైమాసికవారీగా(క్యూ3) చూస్తే నికర లాభం(రూ. 3,092 కోట్లు) 1 శాతం బలపడింది. అయితే మొత్తం ఆదాయం 5 శాతం క్షీణించి రూ. 37,225 కోట్లను తాకింది. అంతక్రితం క్యూ4లో రూ. 39,342 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించింది. జింక్ నుంచి ముడిఇనుము వరకూ కమోడిటీ ధరలు తగ్గడం ఫలితాలను ప్రభావితం చేసింది. వీటికితోడు చమురు, గ్యాస్ బిజినెస్ నుంచి రూ. 1,336 కోట్ల మేర అనుకోని నష్టం వాటిల్లినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇక గతేడాది కంపెనీ చరిత్రలోనే అత్యధికంగా రూ. 1,45,404 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది.

పెట్టుబడులకు సై

గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ అనిల్ అగర్వాల్ సోదరుడు నవీన్ అగర్వాల్, కుమార్తె ప్రియా అగర్వాల్‌లను బోర్డు ఐదేళ్లపాటు డైరెక్టర్లుగా తిరిగి నియమించినట్లు వేదాంతా పేర్కొంది. చమురు, గ్యాస్ అన్వేషణకు 29.6 కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడి వ్యయాలకూ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలియజేసింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం(2023-24) 1.7 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు వెల్లడించింది.

ఫలితాల నేపథ్యంలో వేదాంతా షేరు 2.3 శాతం నీరసించి రూ. 275 వద్ద ముగిసింది.

లైఫ్@360

ఈ ఫుడ్ సమ్మర్‌కి సో గుడ్!

మండు వేసవి. డీహైడ్రేషన్, తలనొప్పి, చెమట, ఒళ్లు పేలడం వంటి సమస్యలు ఎన్నింటినో మోసుకొస్తుంది. అయితే శతకోటి సమస్యలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు అన్నట్లు... కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా ఆయా సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అలాంటి వాటిలో ఆహారం ఒకటి. వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన కొన్ని ఆహార పదార్థాలను డైట్‌లో భాగం చేసుకుంటే అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. అవేంటో చూద్దాం.



ఎండా కాలంలో ఎదురయ్యే సమస్యల్లోచర్మం పొడిబారడం ఒకటి. శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు దాని ప్రభావం చర్మంపై పడుతుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారుతుంది. దీన్ని నివారించాలంటే ఆరారగా మంచినీటిని తాగడం మంచిది.

మజ్జిగ

వేసవి రకరకాల శుభకార్యాలకు కూడా సీజనే. ఆయా శుభకార్యాలకు వెళ్లినప్పుడు మసాలాలూ, వేపుళ్లూ, స్వీట్లూ, పచ్చళ్లతో కడుపునిండా తినేస్తాం. దీంతో గుండెలో మంట, అజీర్తి వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు కొంచెం ఉప్పు వేసిన పల్చని మజ్జిగ తాగితే హాయిగా ఉంటుంది. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ శరీరాన్ని తేమగా ఉంచడంతోపాటు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మజ్జిగలోని కాల్షియం, ఇతర విటమిన్ల వల్ల నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది.



కొబ్బరి నీళ్లు

శరీరంలోని వేడిని తగ్గించి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే అద్భుతమైన లక్షణం కొబ్బరి నీటిలో ఉంది. శరీరంలో సహజ లవణాల్ని కోల్పోయినప్పుడు కలిగే అలసట నుంచి కొబ్బరి నీరు కాపాడుతుంది. నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలకు డీహైడ్రేషన్ రాకుండా కాపాడే పానీయం కొబ్బరి నీరు.



చెరుకు రసం

చెరకురసంలో ఖనిజలవణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉండటం వల్ల నీరసంగా ఉన్నప్పుడు చెరకు రసం తాగగానే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. చెరకు రస లో ఉండే పొటాషియం మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, మంట వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల దంతక్షయం రాదు.



సబ్జా గింజలు

సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియలు చురుగ్గా జరుగుతాయి. శరీర పనితీరుకి ఉపకరించే ఫ్యాటీయాసిడ్స్‌తో పాటు అధికంగా పీచును కలిగి ఉండడం వీటి ప్రత్యేకత. మహిళలకు అవసరమైన ఫోలేట్, నియాసిన్, చర్మాన్ని అందంగా ఉంచే విటమిన్ 'ఇ' సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకొన్న వ్యర్థాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.



పుచ్చకాయ

ఎండాకాలంలో పుచ్చపండు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వేసవి తాపాన్ని, దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో ద్రవాల పరిమాణం తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలం. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ 'బి', కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, బీటాకెరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్-ఏ, విటమిన్ -బి 6, విటమిన్-సి, లైకోపీన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.



తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, కీరదోస, క్యారెట్ తీసుకోవడం వల్ల వేసవి లో వచ్చే ఎలర్జీలు, వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మండు వేసవిలోనూ ఆరోగ్యాన్ని పండించుకోవచ్చు.



మామిడి

అధిక శాతం సి విటమిన్, ఏ విటమిన్ కలిగి ఉన్న మామిడిలో పీచు పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం చెడు కొవ్వును తగ్గించి రక్తప్రసరణ వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దాని వల్ల గుండె సంబంధిత ఇబ్బందులు రావు.

నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా

సిట్రిక్ జాతి పండ్లయిన నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా వంటి వాటిలో విటమిన్ సి, ఐరన్ ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో శరీరానికి కావల్సిన శక్తినిచ్చేవి ఇవి ఎండకు, వేడికి శరీరంలోని నీటి శాతం చెమట రూపంలో బయటికి పోతుంది.



వాల్ నట్స్

గింజల రాజుగా పిలవబడే వాల్‌నట్లలో ఫైబర్, ఒమెగా కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నిద్రని రప్పించే ట్రిప్టోఫాన్ మూలకం ఉంటుంది.



అంజీర (అత్తి పండ్లు)

పోషకాలతో పోల్చితే ఆపిల్, ఎండుద్రాక్షల కన్న అంజీరా చాలా మిన్న. పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పండ్ల వల్ల మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. చర్మ సమస్యలు రావు. అంతేకాదు, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది.



కొత్తిమీర, పుదీనా

కొత్తిమీర, పుదీనాలు రసం చేసుకొని తాగొచ్చు. బయట పనుల నిమిత్తం ఎండల్లో తిరిగేవారికి కూరల్లో కొత్తిమీర, పుదీనాలు ఎక్కువ మోతాదులో వేస్తే ఇవి శరీరాన్ని వడదెబ్బ నుండి కాపాడుతాయి.



ముంజెలు

వేసవిలో తాటి ముంజెల ప్రత్యేకత చెప్పనక్కర్లేదు. ప్రత్యేకంగా వేసవిలోనే లభించే ఈ ముంజలు రుచిలోనే కాదు పోషకాల్లోనూ ముందే ఉంటాయి.

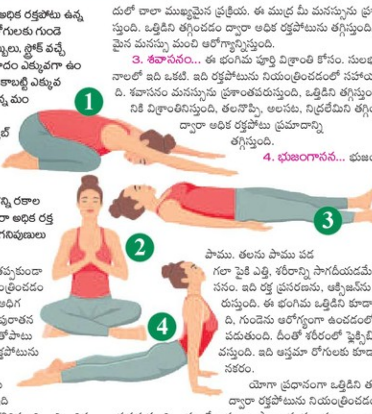


అరటి, సపోటా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష

ఎండాకాలం అయితే తక్షణశక్తి కోసం అరటిని ఆశ్రయించాల్సిందే. వేసవి కాలంలో దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాహార్తిని తీర్చేందుకు సపోటా మంచి ఫలం. పోషకాలతో పాటు జీర్ణక్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తూ, అందాన్ని కాపాడే పండు దానిమ్మ. ఇందులో పీచు పదార్థాలు కూడా ఎక్కువే.

హై బీపీని అదుపులో ఉంచే యోగం

అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఎక్కువ పవర్ ఉన్న మందులను వైద్యులు ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తుంటారు. అయితే వాటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవు. అలా కాకుండా కొన్ని రకాల యోగాసనాలను వేయడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుందని యోగనిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేమిటో చూద్దాం.



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం , క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి యోగా అనేది ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఒక పురాతన మార్గం. యోగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంతోపాటు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. ఏ యోగాసనాలు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించగలవో తెలుసుకుందాం.

1. బాలాసన... అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు బాలాసన భంగిమ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది ,శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం మెడ, భుజాల నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

2. సుఖాసనం... శ్వాసను నియంత్రించడం ఇందులో చాలా ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. ఈ ముద్ర మీ మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సు మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.

3. శవాసనం... ఈ భంగిమ పూర్తి విశ్రాంతి కోసం. సులభమైన ఆసనాలలో ఇది ఒకటి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శవాసనం మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది, తలనొప్పి, అలసట, నిద్రలేమిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

4. భుజంగాసన... భుజంగం అంటే పాము. తలను పాము పడగలా పైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని సాగదీయడమే భుజంగాసనం. ఇది రక్త ప్రసరణను, ఆక్సిజన్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ భంగిమ ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ వస్తుంది. ఇది ఆస్తమా రోగులకు కూడా ప్రయోజనకరం.

యోగా ప్రధానంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆసనాలే కాకుండా ప్రాణాయామం కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది హైపర్ గ్లైసీమియా, అధిక రక్తపోటుకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. కపల్‌భతి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

తిన్న తర్వాత ఇలా చేయొద్దు!

మన అలవాట్లలో కొన్ని మన ఆరోగ్యానికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆ అలవాట్లే మన ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి. మనం తిన్న తర్వాత అలవాటుగా చేసే కొన్ని పనులు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే భోజనం చేసిన వెంటనే చేయకూడని కొన్ని పనుల గురించి తెలుసుకుందాం.



టీ, కాఫీ: తిన్న వెంటనే టీ, కాఫీలు తాగే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే భోజనం చేసిన తర్వాత టీ, కాఫీలు తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఎందుకంటే ఇది మీ ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించడాన్ని నిరోధిస్తుంది.

స్నానం: భోజనం చేసిన తర్వాత స్నానం చేయకూడదు. తిన్న తర్వాత స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత మారుతుంది. దీనితో పాటు జీర్ణక్రియ కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు.

నిద్ర: కొందరికి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్ర వస్తుంది. అదే సమయంలో కొంతమంది విశ్రాంతి కోసం భోజనం తర్వాత నిద్రపోతారు. అయితే, అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. తిన్న తర్వాత నిద్రపోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది తీవ్రమైన గుండెల్లో మంటకు కూడా కారణం కావచ్చు.

వ్యాయామం: కొందరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేస్తుంటారు. ఈ అలవాటును వెంటనే మార్చుకోవాలి. మీరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేయడం వల్ల అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. ఇది వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది.

పండ్లు: భోజనం చేయగానే పండ్లు తినడం వల్ల ఆహారం నుంచి శరీరం తనకు కావలసిన పోషకాలను గ్రహించలేదు. దీనివల్ల అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

మన అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుందంటే మంచిదే కదా..!